

# 電子レンジは正しく使いましょう！

## 金属容器は使わない

なぜ？ 火花が出る

### 使用できない金属容器の例

アルミホイルやアルミのお弁当用カップ  
金串、金メッキ、銀メッキのお皿、  
コップ等

## 設定時間は短めに

なぜ？ 食品が焦げる 煙が出る

水分が蒸発して焦げやすくなり、煙が出たり、発火する場合があります。大きめの容器に食品が浸るくらいの水を入れ、蓋をして加熱してください。

### 水分の少ない食品の例

いも、ごぼう、にんじん、かぼちゃ、パスタ等



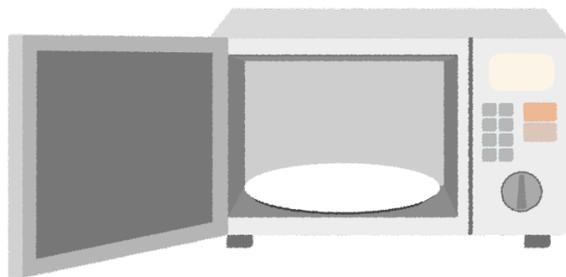
焦げたパン

## こまめに庫内の掃除を

なぜ？

### 付着した汚れで発火

庫内に食品の一部が残る場合があります。これを掃除せずにそのままレンジ加熱を繰り返すと、最後には炭になります。炭は燃えやすいので、そのまま加熱が続くと、焦げて燃え出す場合があります。



## 飲み物を加熱しすぎない

なぜ？ 突然沸騰する

電子レンジで液体を加熱した場合、容器を取り出す等の動きで一気に沸騰することがあります。また、インスタントコーヒーやお茶等粉末状のものを入れた場合にも、突然沸騰する場合があります。飲み物を加熱するときは、過熱しすぎないように設定時間を短めにしてください。温めすぎた飲み物は、しばらく時間を置いて少し冷ましてから取り出してください。

## 殻や膜のある食品、卵は加熱禁止

なぜ？ 爆発する

レンジ加熱では食品は内側から温まります。卵のように膜や栗のように殻のある食品では、内部の圧力が高まり、爆発が起きます。一度加熱され殻をむいたゆで卵でも爆発します。密封された容器も、同じように破裂する場合がありますので、蓋を外して加熱してください。※殻や膜は割る、切れ目を入れる等して加熱してください。

### 爆発の可能性がある食品の例

卵、たらこ、栗、イカ、ソーセージ等



調理中はキッチンから  
離れないように  
しましょう